

Consejos para Mamás que Alimentan con el Pecho



Los conductos obstruidos y la mastitis

Algunas mamás alimentan con el pecho sin tener un sólo problema. Otras pueden tener un conducto tapado o mastitis. Estos retos pueden ser tratados para que el alimentar con el pecho pueda continuar con comodidad. Si usted siente cualquier dolor mientras está alimentando con el pecho, primero dése un exámen de alimentación con el pecho:



1. Observe la posición de su bebé mientras alimenta con el pecho

- T ¿Está el cuerpo de su bebé cerca al suyo con su boca al nivel de su pezón?
- T La oreja, el hombro y la cadera del bebé, ¿se encuentran en línea recta?
- T ¿Tiene al bebé bien apoyado y usted se siente cómoda?
- T ¿Se siente cómoda y sin dolor mientras está alimentando con el pecho?

2. Revise cómo el bebé se prende al pezón:

- T ¿El bebé mantiene todo el pezón y como una pulgada de la areola (la parte oscura) en mamas?
- T ¿La barbilla y nariz del bebé tocan su pecho?
- T ¿Están los labios del bebé virados hacia afuera en vez de hacia adentro?
- T ¿Se mueven las orejas del bebé y sus mejillas se ven llenas mientras come?
- T ¿La lengua del bebé está sobre sus encías inferiores mientras se alimenta?



3. Asegúrese que hay transferencia de leche (leche sale de su pecho y entra a la boca del bebé):

- T ¿Puede escuchar al bebé tragar?
- T ¿Gotea la leche del otro pecho?

4. Revise el principio y el final de la alimentación:

- T ¿Alimenta usted a su bebé cuando él muestra señales tempranas de hambre (chupa sus puños, chupa sus

labios, busca el pecho) en vez de esperar las señales tardías de hambre (el llanto)?

- T ¿El bebé abre la boca grande para prenderse?
- T ¿Rompe usted la succión antes de quitar al bebé del pecho?
- T ¿Mantiene usted sus pezones secos entre alimentaciones?



El conducto obstruido:

La leche de pecho llega hacia el pezón por medio de conductos. A veces un conducto o dos se pueden obstruir. Si la obstrucción no se disuelve por sí solo, el conducto se queda tapado. Si usted tiene un conducto obstruido, puede sentir un poco de dolor cerca de la obstrucción y/o un nudo. Las causas comunes de un conducto tapado son el usar ropa, un sostén, un cargador de bebé o una cartera de mango largo, todos ellos muy ajustados. También el cambiar el horario de alimentar o la posición que usted usa para alimentar a su bebé.

Para ayudar a destapar el conducto:

- Continúe **ALIMENTANDO CON EL PECHO**.
- Use posiciones diferentes en las cuales la nariz de su bebé apunta hacia el conducto obstruido.
- Suavemente déle masaje a la obstrucción antes y durante la alimentación de su bebé.
- Un paño caliente sobre la obstrucción también puede ayudarle.

Si el conducto obstruido no se destapa dentro de dos días, consulte a una consejera de alimentación o a un médico. Los conductos obstruidos que no reciben tratamiento pueden causar la mastitis. También consulte a su médico si el mismo conducto sigue tapándose.

La mastitis

La mastitis es una infección del pecho. La infección ocurre cuando la leche no se remueve fácilmente del pecho. Cuando la leche se queda dentro del pecho, es más probable

que sea invadida por bacteria. Las causas comunes de mastitis son el dejar un pezón herido sin tratamiento, un conducto obstruido sin tratamiento, hinchazón o el cambio de horario para alimentar a su bebé. La mastitis hace que la mamá se sienta cansada de repente con síntomas parecidos a la influenza, fiebre, escalofríos, dolores de cabeza y/o dolores musculares. El área infectada del pecho puede estar adolorida y caliente y tener marcas rojizas.

Para curar la mastitis:

- Continúe **ALIMENTANDO CON EL PECHO**. Su leche aún está sana y saludable para su bebé. El alimentar con el pecho más a menudo muchas veces ayuda a combatir la infección porque remueve la leche para que menos bacteria pueda crecer.
- Visite a su médico. Tome la dosis completa de antibióticos aun si se empieza a sentir mejor.
- Descanse frecuentemente. Duerma cuando su bebé también duerme.
- Coma bien y tome más líquidos para ayudarle a combatir la infección.
- Use paños tibios y paños fríos sobre la área infectada. Los paños tibios (una toallita mojada con agua tibia) alivia el dolor. Los paños fríos (una bolsa con hielo o chícharos congelados en bolsa y envueltos en una toalla) alivian la hinchazón.

Es importante recibir tratamiento para la mastitis en seguida. Si la infección se deja sin tratamiento, se puede desarrollar un absceso (una área infectada y llena de pus). Un absceso es doloroso y puede que haya que abrirlo para sacar la pus.

Hay muchas personas que quieren ayudarla a seguir alimentando con el pecho con comodidad y seguridad. Recuerde, muchas mamás alimentan con el pecho sin tener conductos obstruidos o mastitis. Para más información, llame a:

Consejera local sobre la alimentacion (Clínica WIC)

Líder de Liga de Leche

Consultora sobre la alimentacion
